अंक : 66, भाग : 1, वर्ष : 2020-21
Vol. : 66, No. : 1, Year : 2020-21

ISSN:0554-9884
U.G.C. Care Listed Journal

काशी हिन्दू विश्वविद्यालय पत्रिका

प्रज्ञा

PRAJÑĀ

Scanned with OKEN Scanner

Published
by
The Banaras Hindu University

PRAJÑĀ
(Journal of the Banaras Hindu University)
Vol. 66 No. 1, 2020-21
ISSN 0554-9884
U.G.C Care Listed Journal

© Banaras Hindu University
December, 2020

All correspondence should be addressed to
The Editor 'PRAJÑĀ'
BANARAS HINDU UNIVERSITY
VARANASI - 221 005

Printed at
B.H.U. Press
BANARAS HINDU UNIVERSITY

Scanned with OKEN Scanner

विषय-सूची

1. शैली विज्ञान की कसौटी पर 'श्रीरामचरितमानस' का मूल्यांकन 1
प्रो. श्रीनिवास पाण्डेय

2. काशीवासियो के लिए विहितविहित कर्म 5
गीतांजलि पाण्डेय एवं प्रो. श्रीकिशोर मिश्र

3. संत की नई परिभाषा गढ़ता उपन्यास : बिश्रामपुर का संत 10
सुषमा एवं प्रो. रामकली सराफ

4. योग दर्शन मे समाधि 13
गोल्डी पाण्डेय एवं प्रो. उषा शर्मा

5. प्रकृतिहित-रक्षणविमर्श 16
सुनीता मिश्रा एवं प्रो. उपेन्द्र पाण्डेय

6. वाकाटक राजवंश के ताम्रपत्रों एवं पाषाण अभिलेखों में उत्कीर्ण लिपि का तुलनात्मक अध्ययन 21
डॉ. विनिता अजातशत्रु तोलानी एवं प्रो. मीना लाल

7. काशी में बौद्ध-धर्म एक आभिलेखिय अध्ययन 28
पूजा अर्चना एवं प्रो. मीना लाल

8. समकालीन नारीः सृजनात्मक लेखन 32
पूजा गौड़ एवं प्रो. राधेश्याम दूबे

9. भवचक्र का चित्रात्मक संयोजन 35
प्रो. दीप्ति प्रकाश मोहन्ती एवं डॉ. राजेश कुमार शुक्ल

10. "नीर, सलिल, पयः अमृत-जीवन" (वेदों के विशिष्ट सन्दर्भ में) 44
अंजली जायसवाल एवं प्रो. (श्रीमती) सरस्वती सिंह

11. बापू का संगीत प्रेम 48
कुमारी शालिनी एवं प्रो. रेवती साकलकर

12. मौखिक परम्पराओं का सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्त्व 51
प्रो. प्रद्युम्नशाह सिंह एवं देवेन्द्र प्रताप यादव

13. गुरुकुलशिक्षाप्रणाली एवम् आधुनिक भारत 57
डॉ. चन्द्रकान्ता राय

14. बनारस और भारत छोड़ो आन्दोलन 63
डॉ. अनुराधा सिंह

15. हड़प्पीय वास्तुशिल्प की तकनीकी दक्षता 67
बिपिन चन्द सिंह एवं डॉ. जी. के. लामा

16. इतिहास में लैंगिक भेद की वैचारिक अवधारणाएँ : रजस्वला के परिप्रेक्ष्य में 71
प्रतीक गुप्ता एवं डॉ. अनुराधा सिंह

17. भाषेतर संप्रेषण की चरम उपलब्धि : 'आधे-अधूरे' 75
डॉ. आभा गुप्ता ठाकुर

18. अज्ञेय के काव्य में सौंदर्य दृष्टि 79
श्रेयसी सिंह एवं डॉ. सत्यपाल शर्मा

19. योग के परिप्रेक्ष्य में ज्ञान तथा अभ्यास एवं वैराग्य 84
डॉ. श्रुति मिश्रा

20. जम्बू-कश्मीर का ऐतिहासिक, भौगोलिक तथ्य 88
अर्चना एवं डॉ. शिल्पा सिंह

21. विद्यार्थी जीवन के परिप्रेक्ष्य में, आयुर्वेद में उल्लिखित स्वास्थ्य विषयक निर्देशों की उपादेयता 92
विशाल गुप्ता एवं डॉ. वन्दना वर्मा

22. निदान में नाड़ी-विज्ञान की उपयोगिता 96
डॉ. राजेश कुमार मौर्य, डॉ. नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी एवं डॉ. सुशील कुमार दूबे

23. काशी के प्राचीन कुण्ड एवं तालाब : संरक्षण की आवश्यकता 99
डॉ. क्षितिज मोहन एवं डॉ. अजय श्रीवास्तव

24. कालोपासना विमर्श (मैत्रायणीय आरण्यक के विशेष सन्दर्भ में) 103
नेहा मौर्या एवं डॉ. शिल्पा सिंह

25. मीरा के काव्य में स्त्री मुक्ति की अवधारणा 107
डॉ. अनुकूलचंद राय

26. स्वाधीन भारत का लोकतंत्र और रघुवीर सहाय की कविता 112
प्रेम लता राय एवं डॉ. सत्यपाल शर्मा

27. हिमतुर्गों के सौन्दर्य के सुधी रचनाकार रणवीर सिंह विष्ट 116
डॉ. प्रियंका गुप्ता

28. उत्तराध्ययनसूत्र और श्रीमद्भगवद्गीता में कर्त्तव्याकर्त्तव्य बोध 122
प्रो. प्रद्युम्न शाह सिंह एवं साध्वी निवेदिता (गरिमा जैन)

29. किसान जीवन एवं ग्रामीण परिवेश का जीवंत चितेरा कवि केदारनाथ अग्रवाल 126
डॉ. ऋतम्भरा तिवारी

30. प्रेमचंद के साहित्य में यथार्थवाद 129
डॉ. ज्योति मिश्रा

31. भारतीय संस्कृति में बालोपयोगी क्रीड़ाएँ 135
डॉ. पल्लवी त्रिवेदी

32. "नैषधीयचरितम् में प्रतिबिम्बित विष्णुभक्तिः एक विमर्श 139
डॉ. अरुण कुमार त्यागी

Scanned with OKEN Scanner

विद्यार्थी जीवन के परिप्रेक्ष्य में, आयुर्वेद में उल्लिखित स्वास्थ्य विषयक निर्देशों की उपादेयता

विशाल गुप्ता एवं डॉ. वन्दना वर्मा***

वर्तमान समय में विद्यार्थियों की स्वास्थ्य से सम्बन्धित दैनिक क्रियाकलाप एक गम्भीर चिंता का विषय बनती जा रही है। आधुनिकता से जुड़ी विद्यार्थियों की आज की जीवनशैली उनके असन्तुलित शारीरिक-मानसिक विकास को बढ़ावा दे रही है। शरीर का ये कुसमायोजन मोटापा, मानसिक अस्थिरता, कुपोषण, एकाग्रता का अभाव आदि रूपों में भली-भाँति दिखलाई भी पड़ता है, जिनसे हमारे आज के विद्यार्थी पीड़ित है। दूसरी ओर भारतीय चिकित्सा पद्धति अर्थात् आयुर्वेद में एक स्वस्थ जीवनशैली के विविध आयाम यथा-दिनचर्या, ऋतुचर्या, रात्रिचर्या, सदवृत्त आदि पर विस्तार पूर्वक वर्णन प्राप्त होता है। अब यदि इन जीवनशैली विषयक निर्देशों की विषयवस्तु को विद्यालय शिक्षा पाठ्यक्रम के अंग के रूप में जोड़ दिया जाय तो निश्चित रूप से विद्यार्थी जीवन से ही एक स्वस्थ व्यक्ति के रूप में स्वस्थ एंव सुखी समाज की नीव डाली जा सकती है। इसी सुखी एवं स्वस्थ समाज की संकल्पना हमारे आयुर्वेद में आज से हजारों साल पहले से ही निहित है। प्रस्तुत लेख इन्हीं स्वास्थ्य विषयक निर्देशों को आयु अर्थात् जीवन, आहार अर्थात खान-पान विहार अर्थात रहन-सहन, निद्रा अर्थात् विश्राम एवं सदवृत्त आचरण के उपस्तम्भों में वर्गीकृत कर उनके भावार्थ को स्पष्ट करने का प्रयास है। आयुर्वेद में उल्लिखित है-:

''त्रयः उपस्तम्भाः। आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्य च सति।''[1]

अर्थात स्वस्थ शरीर को धारण करने वाले तीन स्तम्भ हैः आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य। इसी वर्गीकरण को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत लेख भी तीन उपस्तम्भो में वर्गीकृत है

(क) आहार सम्बन्धित

(ख) निद्रा सम्बन्धित

(ग) ब्रह्मचर्य सम्बन्धित

उल्लिखित सूक्ति एवं श्लोक महर्षि चरक द्वारा प्रतिसंस्कारित चरक संहिता एवं महर्षि सुश्रुत द्वारा विरचित सुश्रुत संहिता से उद्धृत है जिन्हें मनुष्य के स्वास्थ्य के परिरक्षण हेतु निर्देशित किया गया हैं इन निर्देशों का पालन कर हम स्वयं अपने जीवन में एवं अपने आगामी पीढ़ियों के जीवनशैली में एक सकारात्मक परिमार्जन लाकर स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याओं के निदान में सहजता महसूस कर सकेंगे ऐसा इस लेख का विश्वास है। इससे पहले की हम इन श्लोको का अध्ययन करे हम यह जान लेते है कि आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ कौन है? आयुर्वेद ने स्वास्थ्य के सन्दर्भ में एक सर्वांगीण विवरण प्रस्तुत की है जोकि इस प्रकार है-

1. **समदोषः सामाग्निश्च समधातु मलः क्रियाः।**
   प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थइति अभिधीयते।।[2]

सुश्रुत संहिता से संकलित यह श्लोक स्वस्थ व्यक्ति के कुछ लक्षणों का उल्लेख करता है। स्वस्थ व्यक्ति वह है जिसके दोष, अग्नि, धातु एवं मल अपने सम्यक् क्रियात्मक अवस्था में हो, जिसकी आत्मा, इन्द्रियां, मन सभी अपने सन्तुलन की अवस्था में हो। इस प्रकार एक स्वस्थ व्यक्ति अपने शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक सभी आयामों से सन्तुलित होता है। इन्ही चारो आयामों को विश्व स्वास्थ्य संगठन W.H.O. ने स्वीकार कर स्वास्थ्य की सर्वांगीण Wholistic approach की परिभाषा दी जो इस प्रकार है-

"Health is not merely absence of disease it is a state of Complete Physical, Mental & Social wellbeing."[3]

2. **सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः।**
   दृढेन्द्रियो विकाराणां न बलेनाभिभूयते।
   क्षुत्पिपासातपसहः शीतव्यायामसंसहः।
   समपक्ता समजरः सममांसचयो मतः।।[4]

प्रस्तुत श्लोक में एक स्वस्थ मनुष्य के शारीरिक संगठन एवं सम्यक् क्रियात्मक पक्ष का वर्णन किया गया है श्लोक में कहा गया है कि ऐसे व्यक्ति जिनके शरीर का संगठन सम्यक् हो,इन्द्रियां पूर्ण हो ऐसे मनुष्य को शारीरिक रोगों से कष्ट कम मिलता है। शरीर के संगठन के सम होने का आशय यह है कि न तो शरीर दुबला हो और न ही मोटा हो। और ऐसे सन्तुलित संगठन वाले शरीर को धारण करने वाले व्यक्ति भूख, प्यास के वेंगो को तथा धूप को सहन कर सकने वाले होते है। वे शीत (जाड़ा) व्यायाम (अधिक परिश्रम) को सहने वाले होते इनकी जठाराग्नि सम रहती है।

(क) आहार सम्बन्धितः

आगे की पंक्तियों में जीवनशैली से जुड़ी कुछ एक महत्वपूर्ण श्लोको का उनके हिन्दी अर्थ के साथ उल्लेख प्रस्तुत है-

* शोध छात्र, (शिक्षाशास्त्र) क्रियाशारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी
** असिस्टेंट प्रोफेसर, क्रियाशारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी

Scanned with OKEN Scanner

1. **मात्राशी स्यात्।**

आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी।।[5]

प्रत्येक व्यक्ति को अपने अग्निबल (पाचन शक्ति) के अनुसार आहार द्रव्यों के सेवन का निर्देश दिया गया है। मनुष्य को सदैव मात्रापूर्वक भोजन करना चाहिए क्योंकि आहार की मात्रा हमारे पाचन शक्ति के अनुसार ही हितकर है।

2. **यावद्धयस्याशनमशितमनुपहत्य प्रकृति**

यथाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्य भवति।।[6]

इस श्लोक में यह स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है कि आहार की जो मात्रा भोजन करने वाले की प्रकृति अर्थात-सामान्य शारीरिक क्रियाओं में बिना बाधा पहुँचाएं यथा समय पच जाए वही उस व्यक्ति के लिए आहार की एक सन्तुलित एवं प्रमाणिक मात्रा है।

3. **मात्रावद्धयशनमशिमनुपहत्यप्रकृति बलवर्णसुखायुषा**

यौजयत्युपयोक्तारमवश्यमिति।।[7]

यह श्लोक मात्रानुकूल ग्रहण किए गए आहार से प्राप्त लाभ पर प्रकाश डालता है श्लोक से स्पष्ट है कि मात्रापूर्वक भोजन से मनुष्य निश्चय ही बल, वर्ण, सुख और पूर्ण आयु प्राप्त करता है। अर्थात बिना प्रकृति को आक्षेपित किए ग्रहण किया गया भोजन पूर्ण आयु को प्रदान करने वाला होता है।

4. **च्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं नेयानुवर्तते।**

अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्।[8]

यह श्लोक आहार द्रव्यों के प्रयोग के व्यापक सिद्धान्तों का सारांश प्रस्तुत करता है। ऐसे आहार-द्रव्यों का नित्य सेवन करना चाहिए जिससे स्वास्थ्य का अनुरक्षण (Maintenance) होता रहे अर्थात उत्तम स्वास्थ्य बना रहे और जो रोग उत्पन्न नहीं हुए है उनकी उत्पत्ति भी न हो सकें।

5. **पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम्।**

शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम्।।[9]

प्रस्तुत श्लोक हमारे जीवन में स्नान के महत्त्व को प्रकट करता है श्लोक से स्पष्ट है कि स्नान करने से शरीर में पवित्रता आती है। इससे जीववर्धक शक्तियों में वृद्धि होती है। आयु के लिए हितकर होता है, श्रम (थकावट) स्वेद (पसीना) तथा मल को दूर करता है तथा शरीर में बल और ओज को बढ़ाता है।

6. **उदमन्थं दिवास्वप्नमवश्यायं नदीजलम्।।**

व्यायाममातपं चैव व्यावयं चात्र वर्जयेत्।

पानभोजनसंस्कारान् प्रायः क्षौद्रान्वितान् भजेत्।।[10]

उपरोक्त श्लोक वर्षा ऋतु में अहितकर आहार-विहार की व्याख्या पर आधारित है। श्लोक में निहित है कि वर्षाऋतु में मनुष्य को जल में घुला सतु के सेवन से दिन में आलस्य करने से, नदी के जल को पीने से व्ययाम एवं धूप में बैठने से बचना चाहिए। वर्षाऋतु में खाने पीने की सभी चीजे बनाते समय उनमें मधु अवश्य मिला लेना चाहिए।

7. **सततं व्याधितावेतावतिस्थलकशौ नरौ।**

सततं चोपचर्यौ हि कर्शनैर्बृंहणैरपि।।

स्थौल्यकार्श्ये वरं कार्श्यं समोपकरणौ हि तौ।

यद्युभौ व्याधिरागच्छेत् स्थूलमेवातिपीडयेत्।।[11]

उद्धृत श्लोक शरीर के मोटापाग्रस्त एवं दुर्बलता जनित होने की निन्दा करता है। श्लोक के अनुसार मोटापा व दुर्बलता दोनों ही स्थितियाँ हानिकारक है लेकिन फिर भी मोटापा, अधिक हानिप्रद है। यद्यपि अत्यधिक मोटे एवं अत्यधिक दुबले दोनों ही प्रकार के व्यक्तियों के शरीर में शारीरिक व्याधियों के होने की सम्भावना प्रबल होती है लेकिन इन दोनों ही स्थितियों में मोटे व्यक्तियों की अधिक हानि होती है अतः मोटापे से बचना चाहिए।

(ख) निद्रा सम्बन्धित-

1. **यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः।**

विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः।।[12]

इस श्लोक में निद्रा की आवश्यकता एवं इसके महत्व की चर्चा की गयी है। मन और इन्द्रियों का निरन्तर विषय संयोग चलता रहता है। इसलिए उपर्युक्त श्लोक में कहा गया है कि जब कार्य करते-करते शरीर थक जाता है तब इन्द्रियों के विश्रामर्थ मनुष्य सोता है। मन और इन्द्रियों की थकान काल, स्वभाव तथा परिश्रम, से हो सकती है। इस प्रकार मनोयुक्त इन्द्रियों का विषयों से मुक्त होना ही निद्रा की स्थिति है।

2. **रात्रौ जागरणं रूक्षं स्निग्धं प्रस्वपनं दिवा।**

अरूक्षमनभिष्यन्दि त्वासीनप्रचायितम्।।[13]

उपरोक्त लिखित श्लोक इस बात की व्याख्या करता है कि अनुचित रात्रि जागरण से शरीर में वात की वृद्धि होती है जिससे शरीर रूक्ष हो जाता है। दिन में शयन से कफ की वृद्धि होती है परन्तु बैठे-बैठे थोड़ा सोना अर्थात झपकी ले लेना न ही वात को बढ़ाता है और न ही कफ को बढ़ाता है।

3. **तमोभवा श्लेष्मसमुद्भवा च**
मनः शरीरश्रमसम्भवा च।

आगन्तुकी व्याध्यनुवर्तिनी

च रात्रिस्वभावप्रभवा च निद्रा।।[14]

Scanned with OKEN Scanner

प्रस्तुत श्लोक में निद्रा का वर्गीकरण प्रस्तुत किया गया है। शरीर में तमोगुण के प्रधान से जो निद्रा उत्पन्न होती है उसे तमोभवा कहते है प्रायः यह निद्रा मृत्यु के समय में आती है। कफ की अधिकता से आने वाली निद्रा का नाम श्लेष्मसमुद्भवा है। जब दैनिक थकान से निद्रा आए उसे मन शरीर श्रमसम्भवा कहते है। और चौथी निद्रा आगन्तुकी, यह निद्रा अरिष्ट रुप में आती है यद्यपि तमोभवा निद्रा भी अरिष्ट रुप में ही आती है। पर यह निद्रा सकारण है इसमें तमोगुण की अधिकता होकर सारे स्रोत अवरुद्ध हो जाते है तब यह निद्रा आती है, यही भिन्नता है।

इस प्रकार उपरोक्त श्लोकों के माध्यम से हमे ज्ञात होता है कि भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद में स्वास्थ्य-विषयक निर्देश आज के आधुनिक जीवनशैली में भी अति प्रसांगिक है। संयुक्त राष्ट्र संघ United Nation Organization ने भी अपने हाल ही के घोषणापत्र Declaration[15] में भी विश्व के अनेक देशों में प्राचीन समय से ही प्रचलित Contemporary traditional medical practices के प्रोत्साहन, परिरक्षण एवं संवर्धन की जोरदार वकालत की ही जिससे एक क्षेत्र विशेष के रहने वाले निवासी (Habitant) अपने शारीरिक व्याधियों का निराकरण उस क्षेत्र विशेष में उपलब्ध पारम्परिक चिकित्सा पद्धति से कर एक स्वस्थ समाज की नीव डाल सकें।

(ग) ब्रह्मचर्य सम्बन्धितः-

1. **ब्रह्मचर्यशब्देन इन्द्रियसंयमसौमनस्यप्रभृतयों**
   ब्रह्माज्ञानानुगुणा गृहान्ते।[16]

ब्रह्मचर्य शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है ब्रम्ह+चर्य। ब्रह्म से आशय सत्य ज्ञान से है एवं चर्य अर्थात आचरण। इसप्रकार ब्रह्मचर्य से तात्पर्य सत्य ज्ञान की प्राप्ति हेतु किया गया आचरण है। चक्रपाणि के मतानुसार ब्रह्मचर्य का आशय इन्द्रिय एवं मन के संयम से है जिससे सत्य ज्ञान की उत्पत्ति होती है। आयुर्वेदाचार्यों के मतानुसार ब्रह्मचर्य व सदवृत्त के पालन से व्यक्ति आरोग्य एवं सभी इन्द्रियों पर विजय दोनों प्राप्त कर सकता है।

2. **न वेगान धारयेद्धीमाज्जातान मूत्रपुरीषयोः।**
   न रेतसो न वात्स्य न च्छर्द्याः क्षवथोर्न च॥
   नोदारस्य न जृम्भाया न वे गान- त्पिपासयोः
   न वाष्पस्य न निद्राया निःश्वासस्य श्रमेणच॥[17]

महर्षि चरक कहते है कि शरीर के दैनिक-क्रिया संचालन में कुछ ऐसे वेग होते है जिन्हे बुद्धिमान व्यक्तियों को धारित नहीं करना चाहिए। ये वेग है मूत्र, पुरीष, शुक्र, वात, वमन, क्षवथु (छीक) डकार, जम्भाई, भूख, प्यास, आँसू, निद्रा एवं परिश्रम से उत्पन्न श्वास का वेग।

3. **विद्या बृंहणानाम्, इन्द्रियजयो नन्दनानां**
   तत्वावबोधोहर्षणाना ब्रह्मचर्यमयना नामिति
   एवमायुर्वेदविदो मन्यन्ते॥[18]

श्लोक में निर्देशित किया गया है कि बृहण करने योग्य अर्थात ग्रहण करने योग्य विद्या है। विद्या जो हमें सत्य ज्ञान प्राप्त करने योग्य बनाती है। विद्या ही हमे इस बात का ज्ञान देती है कि हमारे लिए क्या हितकर है और क्या अहितकर है। विद्या प्राप्ति के हमें सदैव प्रयास करते रहना चाहिए क्योंकि सत्य ज्ञान की प्राप्ति से मन को आनन्द की प्राप्ति होती है। इन्द्रियों का नियमन अर्थात अपनी अहितकर इच्छाओं का नियन्त्रण परम सुखदायी है।

4. **इमास्तु धारयेद्वेगान हितार्थी प्रेत्य चेह च।**
   साहसा नामशास्तानां मनोवाकाय कर्मणाम॥
   लोभ शोक भय क्रोध मान वेगान विधारयेत।
   नैर्लज्ज्येर्ष्यातिरागाणामभिध्यायाँश्च बुद्धिमान॥[19]

आयुर्वेद में यह भी वर्णित है कि कुछ ऐसे भी वेग है जिन्हे धारित किए रहने मे ही अपना और समाज का हित है। धारणीय वेगो को रोकने का सैद्धान्तिक आधार मन, वचन एवं शरीर के निन्दित कर्मो के वेग को रोकना है। बुरे मानसिक धारणीय वेग- लोभ, शोक, भय, क्रोध अहंकार, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अतिराग (प्रेम) अभिध्या (दूसरे का धन लेने की इच्छा) आदि मानस वेगो को रोकने में ही बुद्धिमानी है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. प0 काशीनाथ एवं डॉ0 गोरखनाथ चतुर्वेदी द्वारा व्याख्यायित चरक संहिता, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी संस्करण 2009, चरक संहिता सूत्रस्थान 11/35, पृ0सं0 227
2. सुश्रुत संहिता, सूत्र स्थान 15/48, पृ0सं0 305, चौखम्बा ओरीयन्टटिला, वाराणसी
3. Alma Ata Declaration 6/12/1978, Basic Document Supplement Published 2006 Oct.
4. प0 काशीनाथ एवं डॉ0 गोरखनाथ चतुर्वेदी द्वारा व्याख्यायित चरक संहिता, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी संस्करण 2009, चरक संहिता सूत्रस्थान 11/35, पृ0सं0 413,414 चरक संहिता सूत्रस्थान 21/18,19
5. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 5/3 पृ0सं0 102
6. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 5/4, पृ0सं0 103
7. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 5/8, पृ0सं0 105
8. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 5/13, पृ0सं0 107
9. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 5/94, पृ0सं0 130
10. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 6/35, 36, पृ0सं0 143

Scanned with OKEN Scanner

11. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 21/17, पृ0सं0 412,413
12. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 21/35, पृ0सं0 416
13. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 21/50, पृ0सं0 420
14. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 21/58, पृ0सं0 422
15. Global Report on tradition & Complementary medicine ISBN 978-92-4-151543-6 WHO 2019
16. चक्रपाणि कृत आयुर्वेद दीपिका एक सूत्र पर चक्रपाणि की टीका चक्रपाणि की व्याख्या अध्याय 11, श्लोक संख्या 35, चौखम्भा भारती अकादमी वाराणसी
17. प0 काशीनाथ एवं डॉ0 गोरखनाथ चतुर्वेदी द्वारा व्याख्यायित चरक संहिता, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी संस्करण 2009, पृ0सं0 150, चरक संहिता सूत्रस्थान 7/3,4
18. वहीं, चरक संहिता सूत्र स्थान 30/15, पृ0सं0 584
19. वहीं, चरक संहिता सूत्रस्थान 7/26,27, पृ0सं0 16
20. कुशवाहा एच0सी0, चरक संहिता, चौखम्बा ओरीयन्टलिया, वाराणसी
21. त्रिपाठी बी0, चरक संहिता चौखम्बा सुरभारती, वाराणसी
22. अनुवाद हेतु डॉ0 पृथ्वी नाथ पाण्डेय द्वारा विरचित नालन्दा सामान्य हिन्दी नालन्दा पब्लिशिंग हाउस इलाहाबाद।
23. सुश्रुत संहिता, सूत्र स्थान 15/48, पृ0 305, चौखम्बा ओरीयन्टलिया, वाराणसी
24. प0 काशीनाथ एवं डॉ0 गोरखनाथ चतुर्वेदी द्वारा व्याख्यायित चरक संहिता, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी संस्करण 2009

Scanned with OKEN Scanner